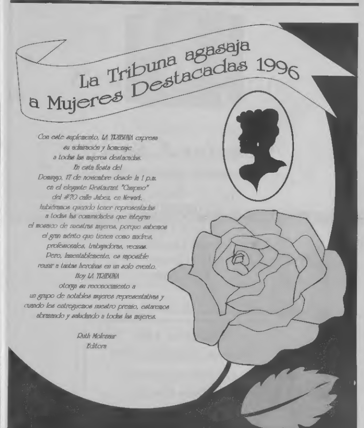
DECANO LA PRENSA HISPANA

LA TRIBUNA

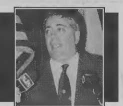
DE NEW JERSEY Y NEW YORK



*Con este suplemento, LA TRIBUNA expresa
su admiración y homenaje
a todas las mujeres destacadas.
En esta fiesta del
Domingo, 17 de noviembre desde la 1 p.m.
en el elegante Restaurant "Campino"
del #70 calle Jabez, en Newark,
hubiéramos querido tener representadas
a todas las comunidades que integran
el mosaico de nuestras mujeres, porque sabemos
el gran mérito que tienen como madres,
profesionales, trabajadoras, vecinas.
Pero, lamentablemente, es imposible
reunir a tantas heroínas en un solo evento.
Hoy LA TRIBUNA
otorga su reconocimiento a
un grupo de notables mujeres representativas y
cuando les entreguemos nuestro premio, estaremos
abrazando y saludando a todas las mujeres.*

Ruth Molenaar
Editora

Suplemento Mujer Destacada 1996



Nicholas J. Sacco

Alcalde de North Bergen

y los Comisionados:

Thomas Liggio
Frank Gargiulo
Leo Gattoni
Peter Pérez

Saludamos a las Mujeres Destacadas 1996 que con su Esfuerzo y Talento Honran Nuestra Comunidad

El Alcalde de Union City

Bruce D. Walter

y los Comisionados:

Rafael Fraguela
Joseph Marini
Manuel Alcober
James Madonna

Saludamos
a Todas las
Mujeres Destacadas
1996
que con su
Esfuerzo y Talento
Honran Nuestra Comunidad



MINI DICCIONARIO NATURISTA



LO NATURAL ES TU MEJOR ALIADO

ABEDUL: la tintura que se obtiene de este árbol diluida en forma de loción, combate la caspa, la seborrea, la caída del pelo y la irritación del cuero cabelludo.

ACEITE DE ALMENDRAS DULCES: suaviza y nutre la piel, y da brillo y sedosidad al pelo.

ACEITE DE COCO: nutre y abrillanta el pelo.

ACEITE DE OLIVA: se extrae de las aceitunas y es efectivísimo para suavizar la piel y regenerar el cabello maltratado.

AGUA DE ROSAS: es vigorizante y tonificante.

AGUACATE: buenísimo para el cutis porque su aceite contiene vitaminas A, B, D, E, H y K, por lo que es curativo, calmante y suavizante, deja la piel aterciopelada y tersa.

AJONJOLÍ: el aceite de sus semillas combate la oxidación y protege de los rayos ultravioleta.

ALGA: para cremas reductoras y contra la celulitis. Para dietas bajas en calorías.

ALUMBRE: muy diluido en lociones faciales, actúa como astringente.

AZAHAR: en infusión, es relajante. También se usa para obtener esencia perfumada. El agua de azahar es reanimante y ayuda en el cuidado de la piel.

BARRO MEDICINAL: para tratar la piel grasosa y con impurezas.

CACAHUATE: el aceite ayuda muchísimo a revitalizar la piel reseca y agrietada.

CACAO: su crema suaviza la piel y protege los labios.

CALÉNDULA: con sus hojas secas, se hacen vaporizaciones que revitalizan las pieles cansadas.

CHABACANO: suaviza y fortalece la piel de la CARA.

FÉCULA DE MAÍZ: en una pasta ligera con agua tibia y leche, elimina las células muertas.

FLOR DE AZUFRE: para el tratamiento de las pieles con muchos problemas de espinillas y acné.

FRESA: en mascarillas, es refrescante y calmante.

GERMEN DE TRIGO: su aceite suaviza la piel; contiene mucha vitamina E. Es excelente para el cutis seco.

GINSENG: revitalizador y energético.

GIRASOL: el aceite de sus semillas es rico en vitamina E y lecitina, así que es nutritivo para la piel y sirve para regenerar el cutis con impurezas y mala circulación. Se usa principalmente en mascarillas.

HARINA DE TRIGO: como ingrediente de un baño de belleza, es perfecta para vigorizar y limpiar las pieles con tendencia a escamarse.

HIERBA DE SAN JUAN: su aceite tiene propiedades curativas sobre la piel, por eso se usa para el cuidado del cutis sensible, seco o que se irrita con mucha facilidad.

HIERBABUENA: las hojas se usan en vaporizaciones para el cutis grasoso, pues cierra los poros y le da firmeza a la piel, además de eliminar impurezas.

HINOJO: las raíces secas se ponen a hervir para hacer vaporizaciones que suavizan el cutis gracias a su alto contenido de aceites.

HUEVO: la clara es astringente y sirve para cerrar los poros; la yema hidrata y suaviza la piel por su alto contenido de proteínas, por lo que es perfecta para la piel reseca.

JITOMATE: actúa como astringente sobre el cutis. Es ideal en mascarillas para el cutis grasoso y con problemas de espinillas, pero no hay que abusar porque reseca la piel.

JOJOBA: su aceite suaviza la piel y la protege por su alto contenido de vitamina E.

LANOLINA: se obtiene de la grasa de la lana de las ovejas y como se parece muchísimo a la que produce el cuerpo humano, es esencial para el cuidado y protección de la piel.

LAVANDA: los pétalos son excelentes para un baño refrescante y relajante.

LECHE: nutre y suaviza la piel, y la limpia suavemente, pero a profundidad.

LIMÓN: el jugo sirve para limpiar uñas ligeramente manchadas; también para la piel de las manos. En cremas, es astringente (corta la grasa). Es el mejor desodorante natural sin comparación.

MALVA: la raíz es un magnífico ingrediente en mascarillas para el cutis enrojecido y con impurezas.

MALVA RUBIA: el líquido resultante de hervir sus frutos sirve para lavar y darle brillo al pelo rubio.

MANZANILLA: en infusión, es relajante; fría es perfecta para desinfectar y desinchar los ojos; también se usa en champúes, enjuagues y jabones para el cabello rubio (le da más brillo y lo aclara ligeramente). Sirve para el cutis seco y sensible.

MAYONESA CASERA: aplicada directamente, le da suavidad y brillo al pelo opaco y rebelde, además de que es sensacional para el tratamiento de las puntas resecas.

MIEL DE ABEJA: es una verdadera maravilla natural; en la belleza, actúa como emoliente, hidratante y regenerador de la piel. Suaviza el pelo y le da brillo.

ORTIGA: la loción que se obtiene con la tintura de esta planta, es buenísima contra la caspa, la seborrea y las infecciones del cuero cabelludo.

PAPA: cruda y en rebanadas finas, contrarresta las hinchazones y los dolores por golpes.

PEPINO: en rebanadas crudas, es refrescante y calmante; también suaviza las arrugas y limpia la piel.

ROMERO: para baños aromatizados relajantes y para el tratamiento del cutis grasoso y con impurezas. Ayuda a mantener el brillo y el tono del cabello oscuro.

ROSA: el aceite de sus pétalos es la base de muchos perfumes. En baño de tina, es relajante.

SAL DE GRANO: para masajes exfoliadores (se mezcla con un aceite natural como el de girasol). En el baño, un puño ayuda a suavizar la piel agrietada, las irritaciones y las cicatrices.

SALVADO: es un derivado del trigo y si se hace una masa ligera con él, limpia y suaviza la piel muy reseca.



La Organización Hispana Republicana del Condado de Bergen

CLARA NIBOT
Presidenta

Felicita a su Vice-Presidenta
Anna L. Ramírez
y a todas las
Mujeres Destacadas 1996

Honorable Luis A. Quintana
COUNCILMAN AT LARGE

Felicita a todas las Mujeres Destacadas 1996

CITY OF NEWARK

REPERTORIO ESPAÑOL

Gilberto Zaldivar
Productor
......
Rene Buch
Director Artistico

GANADOR DEL PREMIO DRAMA DESK DE 1996

Felicita a LA TRIBUNA y a las Mujeres Destacadas 1996
cuyos triunfos se celebran en este acontecimiento
Les deseamos muchos éxitos a todas,
y a los futuros proyectos periodísticos de LA TRIBUNA

138 ESTE CALLE 24 ST.
N.Y. 10016
212-889-2850

LEONARD J. ALTAMURA, ESQ.

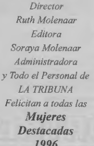
"Libertad es el derecho que todo hombre tiene a ser honrado, a pensar y a hablar sin hipocresía"

José Martí

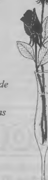
Saluda a todas las Mujeres Destacadas 1996 especialmente a mi esposa Carmela Bucceri-Altamura

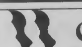
Leonard J. Altamura
Attorney at Law

4000 BERGENLINE AVE.
UNION CITY, N.J. 07087
TEL.: (201) 866-6467



Lionel Rodríguez
Director
Ruth Molenaar
Editora
Soraya Molenaar
Administradora
y Todo el Personal de
LA TRIBUNA
Felicitan a todas las
Mujeres Destacadas 1996





Cirugía Plástica

Amigos lectores por qué lo pensamos tanto para decidirnos...

USTED PUEDE LUCIR JOVEN AHORA ESTA A SU ALCANCE

PRIMERA CONSULTA GRATIS

· Naríz	$3.000
· Párpados (Sup. o Inf.)	$1.200
· Ambos Párpados	$2.000
· Aumento o Reduc. de labios	$1.500
· Estiramiento Cara, Cuello y Ojos	$4.500
· Cicatríz	$300 a $2.000
· Dermabrasión	$1.800
· Lunares y Verrugas	$300 a $800
· Inyecciones de Grasa para Eliminar Arrugas	$750
· Aumento de Pene	$4.000

MASAJES CORPORALES
Rejuvenecimiento de la piel, Eliminación de Celulitis, Pérdida de Peso, Tratamiento de Parafina, Gimnasia Pasiva, Vendas Frias y Calientes

CIRUGIA LAPAROSCOPICAS
· Faciales Rejuvenecedores $45

CONTAMOS CON PARQUEO GRATIS

SENOS

· Aumento	$4.000 a $4.500
· Reducción	$.3000 a $4.500
· Levantamiento	$2.500 a $3.000

· Liposucción	$1.000 a $3.000
· Reducción de Abdómen	$3.000 a $4.500
· Reconstrucción del Himen	$2.000
· Aumento de Piernas	$4.500
· Reducción de Vagina	$800 a $1.800
· Biopsias del Seno	$1.500 a $2.000
· Inyecciones para Varices	$100
· Implantes de Cabello	$1.000 a $3.000
· Reparación Lóbulo de la Oreja	$250 a $500

GINECOLOGIA

¿Sabía usted que el enemigo oculto número uno de la mujer es el cáncer del útero y de la vágina?
Como medida preventiva se aconseja una prueba del cáncer (PAP Smear) cada seis meses, atendido en nuestro centro por una ginecóloga (mujer).
Ella podrá atender mejor sus problemas.
¿Qué es un examen ginecológico?
- Se toma presión, peso y estatura
- Examen de los ovarios a través de la vagina.
- Se toma muestra de la vágina y del cuello del útero para el examen del cancer y también para detectar cualquier infección.

Si usted tiene alguna pregunta, o desea, hacer una cita, por favor hable con nuestra secretaria.

Damas, Caballeros y NiÑos son **BIENVENIDOS**

MAQUILLAJE PERMANENTE

· Cejas	$100 a $150
· Delineado de Ojos	$150 a $200
· Labios	$150 a $250
· Lunares	$50

CLINICA ESPECIALIZADA EN CIRUGIA PLASTICA

FINANCIAMIENTO. ACEPTAMOS PLANES DE SEGUROS

ACEPTAMOS: VISA y Discover

NORTHERN LADIES

158-14 Northern Blvd. Flushing, NY 11358
LLAMAR LAS 24 HORAS

Le atenderá gustosamente Esmeralda
(718) 460-4866

68-08 A Forest Ave. Ridgewood, NY 11385
(718) 628-9886

MUJERES DESTACADAS

- SORAIDA MARTINEZ
- CARMELA BUCCERI ALTAMURA
- ROSARIO LEONARD
- MIGDALIA MOJICA
- LICELOT MOLINA
- CARMEN M. GARCIA MERCADO
- MIRIAM MOREIRA-MEDINA
- ESMERALDA I. VANEGAS



Soraida MARTINEZ

La artista Soraida Martinez nació en New York, hija de padres puertorriqueños (sangermeños) y desde muy pequeña se inclinó hacia el arte y la cultura.

Soraida tenia solo ocho años de nacida cuando impresionó a todos pintando de memoria un paisaje. A los diez años de edad, sus maestros la elogiaban por sus retratos de personajes de la vida comunal. Estudiaba y frecuentaba museos cuando ocurrió algo que marcó su vida personal y artística. Sus padres se separaron.

Ella y su madre se mudaron a Vineland, New Jersey donde, afirma, "los puertorriqueños no eran bien aceptados". Esto cambió su modo de ver muchas cosas y comenzó a definir su arte, tema y estilo.

A los 16 años de edad Soraida pintó en sus clases un cuadro al estilo de Picasso que causó "sensación". En 1979 ella obtuvo su grado de Artes Liberales y se especializó en Sicología en Cumberland County College.

Siguió sus estudios, obtuvo más grados, premios, menciones, reconocimientos y desde 1992 consolidó su estilo "verdadismo" (sobre la verdad de la vida), pintando temas sociales y personales, frecuentemente sobre la situación de las mujeres puertorriqueñas. Ha recibido muchos premios y sus obras se han presentado en numerosos escenarios, medios y galerias.

Para LA TRIBUNA es un honor tener a Soraida Martinez entre sus "Mujeres Destacadas 1996".



Migdalia MOJICA

Migdalia Mojica nació en Caguas, PR, es maestra de Inglés en la escuela HS Dickinson y activista de la comunidad en varias organizaciones politicas, deportivas y comunales.

Desde hace 25 años trabaja con el pueblo y dió inicio a su labor en la agencia PACO de Jersey City donde se dedicó a la educación, labor que ha seguido hasta el momento y que comparte con puestos directivos que tuvo y/o tiene en organizaciones tales como el Desfile Puertorriqueño, Club de Leones Borinquen, Liga de Beisbol Old San Juan, Becas "Marcos Santamaria", Hogar CREA, etc. Recientemente Migdalia Mojica fué electa Vice-Presidenta del Partido Demócrata en la región del Hudson.

Además de su labor con la comunidad, Migdalia es una madre dedicada a su familia. Tiene dos hijos, Angel Luis Soto, de 19 años y Bettina Soto, de 18.

Para LA TRIBUNA es un honor escoger a Migdalia Mojica como "Mujer Destacada 1996".

Licelot MOLINA

La arquitecto Licelot Molina nació en Santiago de los Caballeros, Republica Dominicana y creció y estudio en Quisqueya, antes de emigrar a Estados Unidos. Licelot vive en North Bergen, New Jersey con su esposo, el también arquitecto Frank Molina y sus hijas Genevieve y Liceny.

Licelot Molina se graduó de Arquitectura en la Universidad Autónoma de Santo Domingo, instalándose posteriormente en el Estado Jardin. Trabajó en New York con notables empresas de diseños arquitectónicos y de ingenieria, construcción, etc. y actualmente labora en el Departamento de Ingenieria y Planeamiento del condado Hudson con sede en Jersey City.

Ha recibido Licelot numerosos reconocimientos por su labor profesional y comunal ya que para ella es muy importante atender a la familia y a la profesión pero también al pueblo en general. Por muchas razones, ha decidido LA TRIBUNA otorgar a Licelot Molina su premio "Mujeres Destacadas 1996".

Carmela BUCCERI ALTAMURA

Carmela Bucceri Altamura llegó a los Estados Unidos cuando era una niña, procedente de Sicilia y pronto llamó la atención por su talento para el canto y la música. Poco después, recibió una Beca de la Orden religiosa Hermanas Filippini, debido a sus condiciones académicas y artisticas.

Su modo de cantar le ganó varias becas y premios y pudo continuar sus estudios artisticos en Caldwell College. Por recomendación del Metropolitan Opera Guild fué enviada Carmela al Conservatorio Verdy de Milán, Italia, donde se graduó. Desde entonces ha cantado en numerosos escenarios de los Estados Unidos, Europa y el Medio Este.

Su formación escolar y hogareña la condujo a proyectos de grandes valores sociales. Junto con su esposo, el conocido abogado Leonard J. Altamura, fundó Carmela en el condado Hudson una escuela para las artes que ayudó a muchos inmigrantes y refugiados.

Creó Inter-Cities Peforming Arts Inc. y estableció la Competencia Internacional de Voces Altamura-Enrique Caruso para promover a los jóvenes cantantes entre las casas operáticas del mundo. Con su delicada voz y su obra social, Carmela ha ganado muchos premios.

LA TRIBUNA se enorgullece de seleccionar a Carmela Bucceri Altamura "Mujer Destacada del Año 96".



Carmen M. GARCIA MERCADO

Carmen M. García Mercado es Juez de la Corte Municipal de Trenton desde 1988 y Profesora Asistente del Colegio Comunal del condado Mercer.

Carmen M. García Mercado recibió grado con los más altos honores (Magna Cum Laude) y Valedictorian de la Universidad Saint Joseph de Filadelfia, donde fué Secretaria de la Sociedad de Honor Jesuita.

Graduada de Leyes en la Universidad Rutgers, en el Campus Candem, fué fundadora y presidenta de la Alianza de Estudiantes Latinoamericanos de Leyes y desempeñó varias posiciones ayudando a reclutar más alumnos hispanos.

Durante su carrera ha recibido muchísimos honores y premios locales, estatales y nacionales; ha sido o es miembro de numerosas organizaciones cívicas, de abogados, de mujeres, educacionales,etc.

Carmen García Mercado ha trabajado como Consultora del Gobernador Thomas H. Kean de New Jersey, del Juez Joseph Rodriguez y en la Corte federal del Distrito de New Jersey y con la firma de abogados Cohen, Shapiro, Polisher, Shiekman y Cohen en Filadelfia.

Por todos esos y muchos otros méritos profesionales y personales, LA TRIBUNA se honra en nombrar a Carmen M. García Mercado "Mujer Destacada 96".

Rosario LEONARD

Rosario Leonard es una empresaria privada y activista cívica que nació en Ciudad Juárez, México y reside en Dumont, New Jersey con su esposo James W. Leonard y sus hijos Maria y James.

Rosario y James Leonard son los propietarios de una agencia de Contadores Públicos con sede en Fort Lee, donde ella trabaja como Asistente Administrativa.

La señora Leonard no solo trabaja y atiende su hogar, sino que comparte muchas actividades con la comunidad hispana. Ella es Directora de la Asociación Cultural Hispana de Bergenfield y en 1994 fué escogida para crear el Centro Multicultural para Personas Mayores en el conado Bergen. Por sus conocimientos y su preocupación ciudadana, el año pasado el Ejecutivo del condado la nombró a la Comisión encargada de estudiar y tratar de solucionar los problemas de los trabajadores hispanos en la zona.

Rosario Leonard es actualmente Tesorera del Club de Leones Borinquen y ha recibido varios premios otorgados por el Club de Leones Internacional y sus gobernadores del Distrito 16-E Gilbert Lizardi y Rubén Pabón. Por estos y muchos otros méritos, LA TRIBUNA se honra en conceder a Rosario Leonard premio de "Mujer Destacada de 1996".

Miriam MOREIRA-MEDINA

Miriam Moreira Medina nació y creció en El Bronx NY hija de padres puertorriqueños. Es maestra y profesora adjunta de Educación de Adultos.

Miriam se convirtió en la primera mujer hispana electa para dirigir el Club de Leones Hunts Point.

Miriam ha realizado estudios en Europa y brega actualmente para obtener su Doctorado. Aún saca tiempo para escribir poesias y relatos y preparar un libro.

Miriam Moreira y su esposo Jesús Medina llevan 21 años de casados y trabajan conjuntamente en muchos proyectos personales, para los niños y para la comunidad. Miriam ha recibido numerosos premios, participó y participa de muchas organizaciones sociales, educacionales, comunales y parroquiales, fué delegada de la Federación Unida de Maestros y trabaja con el fondo para becas a estudiantes hispanos y con la organización de jóvenes de ambos sexos bajo el Leo Club.

LA TRIBUNA se honra en designar a Miriam Moreira Medina como «Mujer Destacada de 1996.

Esmeralda I. VANEGAS

Esmeralda Irene Vanegas es la presidenta de dos centros médicos de salud y cirugia plástica muy reputados ("Northern Ladies") en Queens, NY.

Esmeralda Irene nació en Ciego de Avila, Cuba y en su patria cursó la enseñanza primaria. Al llegar a los Estados Unidos su familia se instaló en Flushing, donde aún residen y Esmeralda siguió sus estudios en Forest Hill. Terminada la enseñanza secundaria, se graduó en varios cursos de Computadoras, Administración de Negocios, Sicología y Técnico en Ultrasonidos con especialización en órganos vitales.

Esmeralda Irene trabajaba al mismo tiempo que estudiaba y aún sigue haciendo lo mismo sin dejar de atender su hogar, su familia y su comunidad. Casada y con dos hijos, la Sra Vanegas participa de muchas reuniones y actividades cívicas, ha recibido numerosos reconocimientos por su labor e imparte orientaciones sobre estética y cuidados de salud para sectores públicos, privados y vecinales. Por todos sus méritos, LA TRIBUNA seleccionó a Esmeralda Irene Vanegas como "Mujer Destacada de 1996.

ACADAS EN 1996



MARIBEL HEYAIME ·
MARIA DOLORES ENRIQUEZ ·
ANA LUISA RAMIREZ ·
MARIA MAGDA O'KEEFE ·
ANA CARBONELL ·
LOU RENA HAMMOND ·
EILEEN M. DAVIS ·
MIRIAM GONZALEZ ·

Maribel HEYAIME

Maribel Heyaime nació en New York de padres dominicanos, es abogado graduada de la Escuela de Leyes de la Universidad Rutgers y trabaja no sólo en la práctica privada sino como Defensora Pública en la ciudad de Passaic, donde reside desde niña.

Maribel fué la primera mujer de origen hispano nombrada para esa posición.

Maribel Hernández enseña con orgullo a su pequeño hijo el idioma español y los méritos de la herencia hispana. Ella se graduó en la escuela superior de Passaic y continuó sus estudios ganando becas y honores por su talento, incluyendo una Beca presidencial que le permitió asistir al famoso Colegio Pinebrook de Pennsylvania. Posteriormente Maribel se graduó de Ciencia Económica en la Universidad Rutgers, continuó estudiando en la Universidad de Miami y se graduó de abogado en la Escuela de Leyes de Rutgers en 1993. Siempre ha estado muy vinculada a su carrera sin dejar de participar en las actividades de la comunidad especialmente alentando la participación de dominicanos y otros hispanos en la educación y la política. Por todas estas y otras razones, para LA TRIBUNA es un honor designar a Maribel Heyaime como "Mujer Destacada 1996"

Ana Luisa RAMIREZ

Anna Luisa Ramírez fué la primera mujer hispana designada Concejal en Bergenfield, New Jersey en 1991 y actualmente preside la Junta de Directores de la Asociación Cultural Hispanoamericana de Bergen que ayudó a fundar y el Programa Community Outreach en Bergenfield.

Nació Anna Luisa Ramírez en New York, hija de los puertorriqueños Tomás y Juanita Muñoz y cuando era una adolescente quiso ser cantante y bailarina, para lo cual estudió fuertemente hasta que decidió cambiar de carrera y se hizo Asistente médico.

Madre de cuatro hijos, Anna ha bregado muy activamente en diversas tareas con la comunidad. Comenzó a trabajar en 1988 en el Hospital Holy Name donde se convirtió en un factor importantísimo en la ayuda, orientación y asistencia a la creciente comunidad hispana que carecía de intérpretes y comprensión.

Anna ha recibido muchísimos premios y reconocimientos locales, estatales y nacionales por su labor, incluyendo los de la Conferencia Nacional de Mujeres Puertorriqueñas y la Asociación Hispana de Englewood, pertenece a muchas organizaciones cívicas y es dirigente del Partido Republicano en varios niveles.

Por su labor humanitaria y su servicio a la comunidad, LA TRIBUNA se honra en otorgar a Anna Luisa Ramírez su premio como "Mujer Destacada 1996"

María Magda O'KEEFE

María Magda O'Keefe es la Directora Ejecutiva del Centro Hispano de Multiservicios que ella ayudó a fundar en Paterson para asistir a la comunidad.

María Magda fué la primera mujer hispana electa para Concejal en Paterson y la primera en presidir el Concejo Municipal de esa ciudad. María Magda fué Vice-Alcaldesa de Paterson.

Nació en Santurce, trabajó como enfermera en hospitales de Puerto Rico y es graduada de Educación de Salud de la Universidad de Columbia, NY.

Su labor en organizaciones y gobiernos locales y estatales es extensa. Fué Comisionada de la Junta de Servicios Sociales y de Salud, miembro de las Juntas del Hospital St. Joseph, la Cámara de Comercio, los Boy Scouts, presidió la Parada Puertorriqueña,etc.

Por su intenso trabajo ha recibido muchos premios y distinciones. Siempre busca tiempo para dedicar a su hogar, su familia y sus dos hijos.

LA TRIBUNA se enaltece en seleccionar a María Magda O'Keefe "Mujer Destacada 1996".

Anna CARBONELL

Anna Carbonell es la Directora de Relaciones de la Telemisora ABC Canal 4, productora de los programas "Visiones" y "Positively Black" y responsable de servicios comunitarios de esa planta.

Nació Anna Carbonell en Arecibo, PR, reside en Staten Island y tiene 25 años de labor en la comunidad del área tri-estatal (NY-NJ-CT). La ruta de Anna ha sido amplia y fructífera. Trabajando en WABC-TV dirigió durante 13 años el programa "Tempo". Ha supervisado publicidad y relaciones públicas del Canal 7-TV, fué editora de revistas y ha recibido numerosos premios, reconocimientos y homenajes. Anna Carbonell ha cooperado con muchos proyectos de la comunidad, creó un programa educativo para estudiantes negros e hispanos y fué o es miembro de muchas instituciones puertorriqueñas e hispanas, incluyendo la Asociación Nacional de Periodistas Hispanos de la que fué Directora Regional.

LA TRIBUNA se complace en designar a la notable colega Anna Carbonel como "Mujer Destacada de 1996".

María Dolores ENRIQUEZ

Nació María Dolores en Sagua La Grande, Cuba, se graduó de Maestra y posteriormente en la Universidad de aquella región, trabajando como Directora de escuelas hasta 1972 en que renunció para viajar a España e instalarse en los Estados Unidos, a donde llegó en 1975.

María Dolores es actualmente Gerente del Hudson United Bank en Union City. Su vida en Estados Unidos comenzó como la de muchos inmigrantes, trabajando en factorías, pero al mismo tiempo estudiaba en el Mercy College. Por un tiempo trabajó Contabilidad en New York, pasó después al Panamerican Bank y ascendió a su posición actual.

Por su labor en la comunidad, ha recibido María Dolores varios premios y reconocimientos. Ella es casada y tiene dos hijos, ambos graduados de College. Por sus méritos personales, familiares y comunales, LA TRIBUNA se honra en escoger a María Dolores Enríquez como "Mujer Destacada de 1996".



Lou Rena HAMMOND

Lou Rena Hammood es la fundadora y presidenta de la firma legal Lou Hammond & Associates de New York y es una importante dirigente de varias organizaciones relacionadas con viajes, turismo, modas y relaciones públicas.

La mejor demostración de los méritos de Lou Rena está en la empresa que dirige, a la cual transformó de una con tres clientes y tres empleados a esta que hoy cuenta con 30 empleados, 30 clientes y varios premios internacionales por su exitosa labor en el mercadeo de las comunicaciones, relaciones públicas, promociones internacionales, turismo, publicaciones.

En 1992 Lou Rena Hammond ganó el premio "Matrix Award" de Women in Communications, entre muchos otros galardones y reconocimientos locales, nacionales y mundiales que consagran su especialidad, sus amplias relaciones en varios continentes, su profundo conocimiento del trabajo con los escritores de viajes, las agencias de turismo, el mundo de las modas y talentos, las agencias gubernamentales.

Pertenece Lou a varias de las más renombradas organizaciones femeninas y profesionales de Estados Unidos y otros países y forma parte de la Junta de Directores de grupos tan influyentes como Asociación para un Mejor New York, la Sociedad de las Américas, el Fórum de Mujeres, etc. Su nombre aparece en los libros de "¿Quién es Quién en América"y "¿Quién es Quién en Relaciones Públicas?".

Por esos y otros muchos méritos, LA TRIBUNA seleccionó a Lou Rena Hammond como "Mujer Destacada de 1996".

Eileen M. DAVIS

Eileen M. Davis es la Gerente de Programas de Mercadeo Especial del Plan de Salud HIP de New Jersey, considerado como el mayor sistema sin fines de lucro especializado en el mantenimiento de la salud en esta zona del país.

Parte del trabajo de la Señora Davis consiste en desarrollar productos y servicios para individuos, empresas, pequeños negocios y líneas relacionadas con el Medicare y el Medicaid, con especialización en las necesidades de la comunidad latina.

Eileen M. Davis reside en South Brunswick con sus hijos Tara, Noreen y Daniel y siempre ha estado muy vinculada a la comunidad hispana, por lo que ha recibido numerosos premios, entre ellos los que le otorgaron la Asociación de Comerciantes Hispanos de New Jersey, el Centro para Investigación y Desarrollo de Política Hispana, los Desfiles Puertorriqueños de Jersey City y Trenton, entre otros.

Comenzó la Señora Davis a trabajar con HIP en 1983 como secretaria regional de mercadeo pero muy pronto fué ascendiendo por su talento y dedicación hasta la alta posición que hoy ocupa.

Por su labor entre el pueblo hispano, LA TRIBUNA se enorgullece de contar a Eileen M. Davis entre sus "Mujeres Destacadas de 1996".

Miriam GONZALEZ

Nació Miriam González en La Habana, Cuba y trabaja como Oficial de Relocalizaciones en la oficina del Alcalde de Passaic, New Jersey.

Pero su verdadera labor va mucho más allá de sus obligaciones y Miriam es conocida en la región por su voluntaria, espontánea y dedicada tarea en favor de los enfermos de cáncer, de las víctimas de incendios y desastres, de los niños pobres y desamparados, lo cual le ha ganado muchos reconocimientos, incluyendo el Premio Humanitario de la Cámara de Comercio Hispana del condado Bergen.

Miriam González es casada, madre de dos hijos estudiantes, un varón y una hembra y residen en Passaic. Aunque en su oficina ella ayuda a reorientar las vidas de no menos de cinco familias diariamente, Miriam corre a dar su asistencia gratuita a los necesitados, olvidados y desamparados. Ella bregó mucho, voluntariamente en la Base Naval de Guantámo ayudando a cientos de personas que huían de Cuba y ya trabaja, como cada año, para que los niños pobres tengan juguetes en el Día de los Reyes. Por todo esto, LA TRIBUNA se enaltece al premiar a Miriam González como una de las "Mujeres Destacadas de 1996".



...sin problemas

LA MAÑANA SIGUIENTE

Es un hecho que una desvelada puede afectar mucho tu apariencia a la mañana siguiente. Afortunadamente, puedes hacer algo para prevenir y corregir esas fallas. Primero que nada, chequea cuáles son los problemas más comunes, sus síntomas, sus causas, la manera de prevenirlos y de corregirlos.

Piel apagada

Tu apariencia se ve pálida y gris. Tus mejillas tienen poco color, pero el área que rodea tus ojos, tu nariz y tu boca pueden estar llena de manchones o ronchas.

Su causa: La fatiga y el estrés reducen la circulación en tu piel. Tu cuerpo está empleando la sangre en otros órganos.

Para eliminar el problema: El ejercicio ligero va a estimular la circulación.

Evita: Las lociones tonificantes, ya que su sensación puede ser agradable, pero irritan tu piel, que de por sí ya se encuentra en malas condiciones.

Piel rojiza

Sientes tu piel a una temperatura más alta de lo normal y se ve irritada, en especial en tu nariz y mejillas.

Su causa: La cafeína, el alcohol, las especias y en especial los lugares muy llenos donde hay una alta temperatura, dilatan los vasos sanguíneos de tu rostro.

Para eliminar el problema: Puedes utilizar un humectante que te ayuda a cubrir la parte enrojecida.

Evita: Lo que por lo regular provoca este problema, por ejemplo, los saunas y el ejercicio intenso. El viento y el sol van a intensificar la molestia.

Párpados hinchados

Los párpados superiores los sientes pesados y los inferiores aparentan estar hinchados.

Su causa: La hinchazón no es causada por falta de sueño; probablemente está relacionada con un gran contenido de sal en tu dieta o por una reacción de tu piel al maquillaje.

Para eliminar el problema: Presiona sobre tus párpados un algodón remojado en agua muy fría.

Evita: Irte a la cama con residuos de maquillaje. Los exceso de sal o de sodio en tu alimentación. Duerme con la cabeza en alto.

Las ojeras

El color de la piel alrededor de tus ojos se ve casi como un moretón. Te ves muy cansada, independientemente de como te sientas.

Su causa: La inflamación causada por el estrés se acentúa más en los vasos capilares de esa zona. Por cuestiones genéticas, la mayoría de la gente tiene delgada la piel de abajo de los párpados.

Para eliminar el problema: Usa un corrector de ojeras espeso. Un humectante con tinte o un poco de rubor muy sutil te va a ayudar a minimizar cualquier contraste.

Dormir boca abajo. Una pérdida de peso muy rápida te puede dañar, pues entre menos tejido adiposo tengas alrededor de los ojos, más obscuros serán los círculos.

Ojos rojos

Sientes que los ojos te saltan cada vez que los abres.

Su causa: La fatiga, el humo y un ambiente seco contribuyen a disminuir la humedad natural de tus ojos.

Para eliminar el problema: Cuando sepas que vas a dormir poco, lávalos con té de manzanilla frío. Compresas frías aplicadas sobre el párpado cerrado te ayudarán a reducir el tamaño de los vasos sanguíneos.

Evita: Irte a dormir sin lavártelos.

Cuando todo falla,
las cosas aún tienen remedio...
EL MAQUILLAJE DEL DIA SIGUIENTE

Trata de controlar ese impulso de cubrir tu piel pálida con maquillaje con colores brillantes, porque no te vas a ver bien. Utiliza ropa en colores vivos para que el brillo se refleje sobre tu rostro.

Cuando tu rostro se ve rojizo, lo mejor es utilizar polvo de maquillaje de color neutro, para eliminar esa apariencia de irritación.



Natasha Fernández

Manselle Fernández

Las lindas Natasha y Manselle Fernández Molenaar Damas del futuro, hijas de nuestra editora Ruth Molenaar, desean felicitar a cada una de nuestras Mujeres Destacadas 1996.

Las Mujeres...



Muchas, después de tantos años de lucha, cuando alcanzan posiciones ejecutivas de mando y autoridad se aterran cuando deben ser tajantes, tomar decisiones firmes y drásticas si es necesario, por miedo a volverse impopulares. ¿Que se puede hacer? Le decimos!

Por Ana M. Miranda de Aza

[illegible]

5 PASOS PARA EJERCER UN PODER POSITIVO

[illegible]

La Mujer

Somos [illegible]
en nosotras está el final

Somos la Ciencia y
[illegible]

Somos la Sabiduría.
porque en nosotras
está la solución

Somos el Am[illegible]
[illegible]
la Esencia misma,
alrededor de la cual g[illegible]
gravitando todas las cosas
Divinas y Terrestres

En Fin, Fe
[illegible]peranza, Carid[illegible]
Padre, Hijo, Espíritu Santo
es lo mismo que
Ciencia, Sabiduría y Amor
o Vida. Esencia y Divinidad
que constituyen
una sola cosa
a Fuent[illegible]

[illegible]odas
en lenguaje más humano,
sinónimo de Mujer

Somos el Templo y
el Cu[illegible]
[illegible]
[illegible]
La Armonía. El Amor

Clementina Henríquez
Poetisa Dominicana
[illegible] 1934

PAVO CRIOLLO

Cargado de ajo y con el delicioso foque ácido de la naranja agria, no hay mejor relleno para el pavo que el criollo. Para que el pavo quede jugoso, prepare un buen caldo con los menudos del pavo mezclelo bien con un poco de adobo y mantequilla derretida. De vez en cuando, vierta pequeñas cantidades de este caldo sobre el pavo a medida que este se vaya asando. Tambien para asar el pavo trate de usar un molde con tapa. De esta forma, no se evaporarán los jugos propios del pavo ni la mezcla de caldo con el adobo.

Déstapelo al fin del tiempo de coción para que el pavo quede bien doradito por fuera y jugoso por dentro.

ADOBO

1 pavo de 16 a 18 libras (8 a 9 kilos) 1 cabeza de ajo, pelada
1 cucharadita de tomillo seco
1 taza de jugo de naranja agria o una mezcla de jugo de naranja y limón sal y pimienta a gusto

EL RELLENO

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 libra (1/4 de kilo) de jamón molido
1/2 libra (1/4 carne de cerdo molida)
1/2 libra (1/4 de kilo) de carne de res, molida
1/2 libra de (1/5 kilo) de tocino ahumado picado
3 chorizos molidos
2 cebolla, peladas y picaditas
2 pimientos verdes sin semillas y picados
10 dientes de ajo, picaditos
1/4 de cucharadita de oregano
3 tazas de pan seco, cortado en cubos
3 tazas de caldo de pollo o pavo
y taza de vino blanco seco

PREPARACIÓN

En un mortero machaque la cabeza de ajo y agréguele la cucharadita de tomillo, la naranja agria y la sal y pimienta a gusto. Mezcle bien y adobe el pavo. En una sartén grande caliente el aceite y añada las carnes, dórelas removiendo constantemente con una cuchara para romper cualquier pelota de carne. Entonces agregue la cebolla. El ajo y los pimientos. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Añada el oregano, la sal y la pimienta a gusto, las almendras, las pasas, las manzanas, el pan, el caldo de pollo, y el vino. Mezcle bien y cocine por 2 ó 3 minutos más. Retire del fuego y deje enfriar antes de rellenar el pavo. Si se desea. el relleno puede cocinarse aparte. En este caso, coloquelo en un molde refractario y hornee por una hora a 350° F.

HAPPY THANKSGIVING